

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
казенное общеобразовательное учреждение Омской области  
«Адаптивная школа №12»

---

Утверждаю:  
И.о. директора КОУ «Адаптивная школа №12»  
Т.Н. Патрушева \_\_\_\_\_  
Приказ № 181 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по коррекционному курсу  
**«Ритмика»**  
для 5 класса  
на 2023 - 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 1

Составитель: учитель  
Е.А. Бин

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей старших классов  
протокол № 1 от 28.08.2022 г.  
Руководитель МО  
Т.А. Нечипоренко \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по УВР  
И.С.Кравченко \_\_\_\_\_

Омск, 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

-Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 30.12.2022г.;

-Учебный план образовательной организации на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы КОУ «Адаптивная школа №12», а также с использованием «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0–4 классов», под редакцией Бгажноковой И.М. – М.: Просвещение, 2011г. и «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классов», под редакцией Воронковой В.В. - М.: Просвещение, 2011г.

Преподавание ритмики в адаптивной школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа определяет содержание курса и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивает нравственное и эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

**Целью** занятий по ритмике является, коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности, развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

### **Задачи:**

- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности.

- развитие общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## 2. Общая характеристика коррекционного курса

Содержанием работы на занятиях по ритмике является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Образовательный процесс строится на основе принципа индивидуализации и дифференциации процесса музыкально-ритмического воспитания, взаимосвязи обучения и воспитания, оптимистической перспективы, комплексности обучения, доступности, систематичности и последовательности, наглядности.

Основные **направления** работы по ритмике:

-упражнения на ориентировку в пространстве;

-ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);

- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

### 3. Место коррекционного курса в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) коррекционный курс «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область.

Программа по коррекционному курсу «Ритмика» в 5 классе рассчитана на 34 часа в год в соответствии с учебным планом (1 час в неделю, 34 учебные недели).

### 4. Планируемые результаты освоения программы

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» в 5 классе обеспечивает достижение учащимися личностных и предметных результатов, а также направлена на формирование базовых учебных действий.

#### *Личностные результаты*

Включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

На занятиях по ритмике будут формироваться следующие **личностные результаты**:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

#### **Предметные результаты**

В данной рабочей программе по ритмике для 5 класса предусмотрено два уровня овладения *предметными результатами*: *минимальный уровень и достаточный уровень*.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметными результатами является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

*Предполагается, что к концу обучения в 5 классе учащиеся должны иметь:*

Минимальный уровень

- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- выполнять правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- осуществлять самоконтроль, соблюдать правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- уметь играть на простейших музыкальных инструментах.

Изучение предмета «Ритмика» в пятом классе направлена на формирование следующих **базовых учебных действий**:

*Личностные учебные действия:*

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;

*Регулятивные учебные действия:*

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность..

#### *Познавательные учебные действия:*

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

Диагностика базовых учебных действий проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемых в образовательной организации.

#### **Методы диагностики и критерии результативности**

На протяжении всего обучения ведется безотметочное обучение. Основная цель: сформировать и развить оценочную деятельность обучающихся с умственной отсталостью, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. Во время обучения целесообразно поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность её осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определённой долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

**Диагностика** достижения **предметных результатов** по коррекционному курсу «Ритмика» проводится в 3 этапа:

- 1 этап - сентябрь (первичная диагностика);
- 2 этап - декабрь (промежуточная диагностика);
- 3 этап - май (итоговая диагностика).

**Предметные результаты** оцениваются по следующим критериям:

- 0 баллов - не умеет, не научился;
- 1 балл - выполняет задания с помощью учителя;
- 2 балла - допускает ошибки, требуется частичная помощь учителя;
- 3 балла - выполняет действия самостоятельно.

Полученные данные заносятся в таблицу фиксации планируемых результатов обучения по предмету «Ритмика»

**Диагностика** сформированности **базовых учебных действий** проводится в 3 этапа:

- 1 этап - сентябрь (первичная диагностика);
- 2 этап - декабрь (промежуточная диагностика);
- 3 этап - май (итоговая диагностика).

Сформированность **базовых учебных действий** оценивается по следующей системе:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнять его самостоятельно;

3 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Результаты диагностики заносятся в таблицу

## **5. Содержание учебного предмета**

Программа по «Ритмике» состоит из пяти разделов:

1. «Упражнения на ориентировку в пространстве»
2. «Ритмико-гимнастические упражнения»

3. «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»

4. «Игры под музыку»

5 «Танцевальные упражнения»

### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### **3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### **4. Игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инценирование музыкальных сказок, песен.

### **5. Танцевальные упражнения**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в

соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**6. Календарно-тематическое планирование по предмету «Ритмика» в 5б классе**  
(1 вариант образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью)

**I четверть (9 часов) – 1 час в неделю**

№ п/п	Тема раздела / урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата
1	Перестроение из колонны	- слушать и выполнять инструкции педагога;	1	
2	Круговые движения головы, наклоны	- строится в колонну;	1	
3	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем	- выполнять круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны;	1	
4	Упражнения в движении ритмического рисунка	- работать в парах;	1	
5	Общеразвивающие упражнения на координацию движения	- выполнять танцевальные, ритмические элементы по образцу;	1	
6	Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге	- выполнять ОРУ по алгоритму;	1	
7	Упражнения ритмической гимнастики	- ориентироваться в пространстве	1	
8	Игры с речевым сопровождением		1	
9	Плавный танцевальный шаг		1	

**II четверть (7 часов) – 1 час в неделю**

№ п/п	Тема раздела / урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата
1	Шаг кадрили	- слушать и выполнять инструкции педагога;	1	
2	Общеразвивающие упражнения	- строится в колонну;	1	
3	Пружинный бег	- выполнять круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны;	1	
4	Упражнения в передаче основного ритма песен на музыкальных инструментах	- работать в парах;	1	
5	Составление несложных танцевальных композиций	- выполнять танцевальные, ритмические элементы по образцу;	1	
6	Упражнения на расслабления мышц	- выполнять ОРУ по алгоритму;	1	
7	Круговые движения плеч	- ориентироваться в пространстве	1	

### III четверть (10 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела / урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата
1	Упражнения на координацию движения	- слушать и выполнять инструкции педагога;	1	
2	Самостоятельная смена движения музыкальных фраз	- строится в колонну;	1	
3	Танцевальные упражнения	- выполнять круговые движения головы,	1	
4	Круговой галоп	наклоны вперёд, назад, в стороны;	1	
5	Разучивание песен	- работать в парах;	1	
6	Ходьба по центру зала	- выполнять танцевальные, ритмические	1	
7	Сохранение дистанции во всех видах построений	элементы по образцу;	1	
8	Упражнения на координацию движения с мячом	- выполнять ОРУ по алгоритму;	1	
9	Игры с пением, речевым сопровождением	- ориентироваться в пространстве	1	
10	Инсценирование музыкальных сказок, песен		1	

### IV четверть (8 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела / урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата
1	Перестроение из простых кругов в звездочки	- слушать и выполнять инструкции педагога;	1	
2	Игра на музыкальных инструментах	- строится в колонну;	1	
3	Умение намечать диагональные линии из угла в угол	- выполнять круговые движения головы,	1	
4	Подскоки и продвижением назад	наклоны вперёд, назад, в стороны;	1	
5	Инсценирование песен	- работать в парах;	1	
6	Игры под музыку	- выполнять танцевальные, ритмические	1	
7	Логоритмические упражнения с музыкальным сопровождением	элементы по образцу;	1	
8	Логоритмические упражнения с музыкальным сопровождением	- выполнять ОРУ по алгоритму;	1	
		- ориентироваться в пространстве		

## 7. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

### **Дидактический материал:**

- гимнастические палки, мячи, платки, флажки, ленты, обручи, а также игрушки-куклы, игрушки-животные и др.

### **Музыкальные инструменты:**

- маракасы, бубенцы, тарелки, ложки, блок - палочки, кастаньеты, трещотки, колокольчики

### **Оборудование:**

- ноутбук
- аудиозаписи, видеоразминки, презентации

## Список литературы

### *Нормативно-правовые документы:*

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/wp-content/uploads/2014/04/08\\_ФГОС\\_УО\\_19.10.2015.pdf/](http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/wp-content/uploads/2014/04/08_ФГОС_УО_19.10.2015.pdf/)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Адаптивная школа №12»

### *Учебно-методическая литература:*

1. Бгажнокова И.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы – М.: Просвещение, 2011г.
2. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя. В 2-х кн. / М.: ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания
3. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы – М.: Просвещение, 2011г.
4. Габай, Т. В. Педагогическая психология: [учеб.пособие для вузов по спец. психологии] / Т. В. Габай. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
5. Петрова В.Г. Обучение учащихся I – IV классов вспомогательной школы: Пособие для учителей / Под ред. В. Г. Петровой. – 2 – е изд., перераб. – М : Просвещение, 2008г.
6. Программа и поурочное планирование занятий ритмикой для учащихся в трудности в обучении. М.Н. Драп, Н.П. Филатова.Омск-2003.
7. Ритмические упражнения, хореография и игры. Г.А. Колодницкий, В.С Кузнецов.Дрофа-2004.
8. А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика» – М.: Просвещение, 2011г.
9. В.П.Лебедевой, В.И.Панова. «Учителю о психологии» М : Просвещение, 2008г.